L'argile

Auteur : Danny Maur

L'argile

C'est à l'adolescence que j'ai découvert l'argile, alors que mes problèmes d'acnés me gâchaient singulièrement la vie.

Je passais des heures devant le miroir à traquer mes horribles boutons. Une esthéticienne m'a pratiquement sauvé la vie en me conseillant d'appliquer régulièrement des masques à l'argile verte.

Mes boutons auraient certainement disparus avec le temps mais peut-être que m'a peau ne serait pas si belle aujourd'hui où aucune marque de cet horrible acné n'apparaît.

Bien plus tard j'ai découvert que l'on pouvait également utiliser l'argile en cure interne pour le plus bien être de la santé.

Je me suis alors intéressée de plus prêt à que l'argile pouvait apporter pour la beauté et la santé.

Danny Maur

feldspaths

D’où vient l’argile ?

Le mot argile vient du latin Argila probablement pris du grec Argillos de la même racine que Argentum qui a donné argent, et qui fait référence à l’éclat, à la blancheur.

L’argile est le résultat de l’érosion des feldspaths, silicate d’aluminium entrant dans la composition des roches primitives de notre planète qui tapissent le manteau externe de la croûte terrestre. L’argile est produite par l'érosion de la surface de la croûte terrestre, en particulier par l'action de l'eau (précipitations, fleuves et glaciers) qui la désintègre par broyage et action chimique des roches en la fractionnant en particules de plus en plus petites.

Elle est composée de nombreux minéraux, tels que : silice, aluminium, magnésium, calcium, fer, phosphore, sodium, potassium, cuivre, zinc, sélénium, cobalt, manganèse et chaux.

L’homme utilise l’argile depuis la nuit des temps. Il l’a utilisée des fins très diverses : pour fixer les premières écritures, pour réaliser les premières poteries. L’argile était déjà utilisée par les égyptiens pour les soins du corps et notamment pour la momification de leurs défunts. Mélangée à l’eau, elle servait, dans la Rome antique, à nettoyer le linge. Figurez-vous qu’aujourd’hui elle est utilisée par l’industrie pour purifier l’essence brute en la faisant passer sous pression dans l’argile. La liste est certainement encore longue des utilisations multiples de l’argile dans des domaines très variés.

Pour les distinguer les unes des autres, les argiles ont été différenciées par leur couleur :

Rouge - Rose – Ocre – Jaune – Verte - Blanche

Sa couleur varie en fonction des oxydes de fer (limonite) qu'elle renferme.

Du point de vue scientifique, les propriétés de l’argile sont d’ordre physico-chimique. En effet la structure de l’argile permet de comprendre que les charges électriques dont les molécules sont chargées favorisent les phénomènes d’échanges. Ainsi nous comprenons mieux ce qu’elle peut nous apporter au niveau de notre bien être et de notre santé en général.

Comment agit l’argile ?

Des nombreuses études menées, il ressort que l’argile n’a pas un pouvoir bactéricide mais une remarquable capacité d’absorption. Elle capte, draine puis élimine les impuretés qui se trouvent dans les tissus, le sang et la lymphe. Elle est capable de recharger les cellules en énergie et de les revitaliser.

L’argile et la santé

L'argile possède un pouvoir absorbant et des vertus antiseptiques. C'est un remède doté de l'intelligence de la nature qui identifie le mal et le neutralise.

Par voie interne l’argile est :
Anti-infectieuse et régulatrice intestinale
Anti-diarrhéique
Anti-mycosique
Anti-parasitaire
Cicatrisante et antihémorragique

Par conséquent, l’argile a des effets sur les problèmes suivants :
Affections du tube digestif
Ulcères
Gastrites (maux d’estomac)
Entérite
Colites
Diarrhées,
Parasites
Affections cutanées
Acné
Eczéma,
Anémie
Migraines
Fatigue chronique

En application locale l’argile a les propriétés suivantes :
Cicatrisante
Antiseptique
Anti-inflammatoire
Antidouleur
Désodorisante

Par conséquent, l’argile sera bénéfique pour les problèmes suivants :
Abcès, furoncles (cataplasme)
Acné (masque)
Plaies infectées (cataplasme)
Inflammations diverses (cataplasme)
Rhumatismes (cataplasme)

Rhume, sinusite (rinçage du nez avec de l'eau argileuse)
Mal de gorge (gargarisme à l'eau argileuse)
Angine (cataplasme sur la gorge + gargarisme à l'eau argileuse)
Arthrite (pour les mains : boue argileuse et pour les autres articulations : cataplasme)

Cure interne d'argile

Une cure de trois semaines aux changements de saison est une véritable prévention pour la santé.

En traversant l'organisme, l'argile attire les mauvaises substances en se comportant comme un aimant.

Pendez la cure n'oubliez pas de boire suffisamment d'eau dans la journée pour aider le corps à éliminer les déchets drainés par l'argile.

☑ Recette cure d'argile
Dans un demi-verre d'eau ajoutez une petite cuillère à café d'argile. Il est inutile de remuer l'argile de dissous dans l'eau.

⇨ A boire chaque matin à jeun pendant trois semaines.

Profiter des oligoéléments de l'argile

Faites une cure de surnageant d'argile verte au printemps et à l'automne pendant trois semaine.

☑ Recette surnageant d'argile
Mettez le soir une cuillère d'argile verte dans un verre d'eau et remuer. Laissez reposer toute la nuit et le matin buvez à jeun l'eau seulement. Il n'est pas nécessaire de changer l'argile chaque soir, vous rajoutez simplement de l'eau.

⇨ A boire chaque matin à jeun pendant trois semaines.

Mon conseil :
Pour vous habituer à l'argile pure, vous pouvez commencer par une cure de surnageant d'argile.

L'argile et les rhumatismes
L'argile est excellente pour soulager les rhumatismes, soit comme traitement d'appoint pour diminuer la quantité ou la durée des médicaments ou seule pour des traitements de longue durée. Elle peut être utilisée sous forme de boue ou de cataplasme.

Comment préparer la boue argileuse :

☑ Recette de la boue argileuse
Prenez de préférence de l'argile verte et diluez-la avec de l'eau ou de la tisane afin d'obtenir une consistance assez fluide

Comment préparer le cataplasme d'argile :

Le plus simple : achetez de l'argile verte en tube, toute prête à l'emploi

☑ Recette du cataplasme à l'argile
Mettez l'argile dans un saladier et recouvrez de un à deux centimètres d'eau ou d'une infusion de plantes. Laissez reposer (sans toucher) pendant au moins 4 heures puis remuez énergiquement de manière à obtenir une pâte homogène

Important !
Ne réutilisez jamais l'argile. Chargée de toxine après l'emploi il convient de la jeter.

Préparez ses masques ou cataplasmes d'argile dans un récipient en verre, terre ou faïence et si possible à l'aide d' une cuillère en bois.

Lorsque l'on effectue un cataplasme à l'argile il est indispensable de faire en sorte que l'argile ne sèche pas, car dans ce cas, elle perd de ses propriétés. Pour ralentir le dessèchement recouvrez le cataplasme ou le masque d'une compresse humide.

Les cataplasmes ou les masques s'appliquent froids mais vous pouvez les chauffer pour les appliquer sur les poumons, le foie les reins, les os, les articulations ou encore les vertèbres.

L’argile et les soins de la peau

Pour les soins du visage vous choisirez de préférence la couleur suivante :

L’***argile verte*** est conseillée pour les peaux **normales ou grasses**. Elle régularise les excès de sébum. Elle est excellente pour soigner l’acné et minéralise les peaux normales.

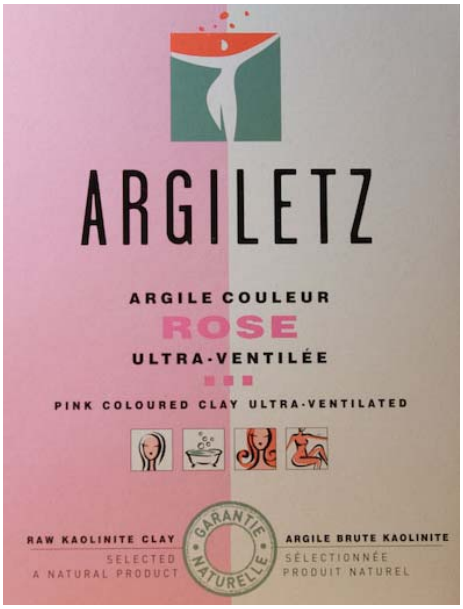
L’***argile blanche*** est riche en kaolin et en silice. Elle est conseillée pour les peaux sèches et fragiles. Elle favorise l’élimination des toxines.

L’***argile rouge*** est riche en oxydes de fer et oligo-éléments. Elle convient aux peaux normales, sèches ou sensibles. Elle est rééquilibrant et stimulant pour la circulation sanguine.

L’***argile rose*** est riche en oligo-éléments. Elle est conseillée pour les peaux sujettes aux rougeurs (couperose)

Vous trouvez en pharmacie ou en droguerie des tubes d’argile prêts à l’emploi pour effectuer vos masques de beauté.

Mode d’emploi : Appliquez une couche épaisse sur tout le visage. Brumisez à l’aide d’un vaporisateur Evian ou autre marque pour qu’elle ne sèche pas ou appliquez sur le masque une compresse humide.



Gommage de la peau :

Il existe en pharmacie des préparations spéciales à base d'argile pour effectuer des gommages du visage ou du corps.

Les préparations maisons à base d'argile

Voici un soin qui fait merveille en cas de points noirs ou de pores dilatés :

☑ Recette masque nettoyant du Dr Peron Autret
Mélangez de l'argile verte à l'eau d'Evian chaude. Ajoutez une cuillère à café d'essence de sauge. Appliquez sur le visage sauf sur le contour des yeux.

⇨ Laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau d'Evian

Masque à l'argile à composer avec l'argile et les huiles essentielles selon le type de peau

☑ Recette de base
2 cuillères à soupe d'argile 1 cuillère à café d'huile végétale 2 cuillères à soupe d'eau pure ou d'eau florale

⇨ Laissez agir 20 minutes

Masque pour peau grasse

☑ Recette masque d'argile au citron
Mélangez : 2 cuillères à soupe d'argile 1 demi jus de citron Ajoutez un peu d'eau selon la consistance

⇨ Laissez agir 15 minutes

Masque pour tout type de peau

☑ Recette masque d'argile au miel
Mélangez : 2 cuillères à soupe d'argile 2 cuillères à soupe de lait 1 cuillère à café de miel Ajoutez un peu d'eau ou de lait selon la consistance

⇨ Laissez agir 20 minutes et rincez

Masque régénérant

☑ Recette masque d'argile à la carotte
Mélangez : 2 cuillères à soupe d'argile 1 cuillère à soupe d'huile d'argan 1 cuillère à soupe de jus de carotte 2 gouttes d'huile essentielle de carotte Ajoutez un peu d'eau ou de lai selon la consistance

⇨ Laissez agir 20 minutes et rincez

Pour soigner les cheveux gras

☑ Recette masque d'argile verte
Mélangez : 3 cuillères à soupe d'argile avec de l'eau (consistance d'un crème) Appliquez sur la racine en évitant les pointes

⇨ Laissez agir 15 minutes et rincez

Acné

Contre l'acné, l'argile sera utilisée aussi bien en cure interne qu'en masque.

En masque : possibilité d'ajouter des huiles essentielles

L'Escargil est une crème que l'on trouve dans les pharmacies.

Indications ESCARGIL crème réparatrice des peaux agressées ou abîmées, aide à la conservation de l'équilibre cutané et participe à la régénération tissulaire.

Mode d'action ESCARGIL est une association de produits naturels :
- aloès, cicatrisant en application externe
- argile verte, antiseptique et cicatrisant
- huile essentielle de lavande, antiseptique et cicatrisant
- huile essentielle de romarin, antiseptique
- huile essentielle de girofle, antiseptique, anti-

inflammatoire et analgésique.

Cicatrices

L’argile est remarquable pour atténuer rapidement les cicatrices post opératoires. Il est recommandé de commencer le traitement six semaines après une intervention. Le cataplasme s’applique froid de préférence ou légèrement tiédi.

Brûlures

En cas de brûlure si vous appliquez rapidement un cataplasme d’argile sur la brûlure elle atténuera la douleur et permettra une guérison sans séquelle ni cicatrice

Coupures, petites plaies

Saupoudrez les blessures avec un peu d’argile en poudre. Renouvelez plusieurs fois par jour en lavant chaque fois la plaie pour la débarrasser de l’ancienne argile

Hémorroïdes

Appliquez des cataplasmes froids et laissez agir environ 2 heures.

Mycoses des pieds

Effectuez des bains de pieds dans une boue argileuse.
Talquez légèrement vos orteils avec de poudre sèche avant de vous chausser.

Les petites infections ou irritations vaginales

Effectuez des irrigations d’eau argileuse à l’aide d’une poire vaginale. (Les poires vaginales s’achètent en pharmacie) Renouvelez l’opération une fois par jour.

Ulcère de jambe superficiel

Lavez la plaie avec une solution de chlorure de magnésium à 20 % (1 sachet de 20 g de chlorure de magnésium dans 1 litre d’eau stérilisée) Appliquez une fine couche d’argile verte et recouvrir d’une compresse humidifiée, puis d’un pansement permettant de garder cette humidité. A renouveler chaque jour. (Attention : ne mettez pas d’argile sur les plaies ouvertes)

Les fesses de bébé

L'argile blanche peut être appliquée en poudre, comme du talc, sur les fesses des bébés afin de prévenir et de soigner les rougeurs des fesses dues aux couches. C'est paraît-il beaucoup plus efficace que de coûteuses crèmes pharmaceutiques.

Le nettoyage des dents

Vous pouvez utiliser de l’argile verte pour vous brossez les dents. Elle contribuera à une bonne hygiène buccale. D’ailleurs tous les dentifrices sont préparés à base d’argile.

Y-a-t il des contre indication à prendre de l’argile par voie interne ?

L’argile est à déconseiller aux personnes qui ont une tendance à la constipation chronique. Pour les autres, il suffit de boire suffisamment d’eau pendant la cure d’argile.

Il est également déconseillé de prendre de l’huile sous forme de gélules au autre, pendant la cure d’argile. Evitez également une alimentation très grasse.

La prise de médicaments ne fait pas bon ménage avec l’argile. En effet, l’argile peut diminuer l’action des médicaments ou retarder leurs effets. D’ailleurs, il a été reconnu scientifiquement que l’argile rendait les antibiotiques inactifs.

Il est également recommandé d’éviter les cures d’argiles en cas de d’hypertension ou d’hernie.
Il est également recommandé d’être prudent avec l’argile chez les femmes enceintes. Cela est toutefois contesté car en Afrique les femmes enceintes consomment de l’argile. Cette restriction vient certainement du fait qu’il existe une maladie de la femme enceinte qui consiste à manger des produits non consommable (syndrome de Pica).

En revanche il n’y a pas de contre indication de l’argile en cure externe.

L’argile pour l’épuration de l’eau

On sait que l’eau du robinet a dû subir des traitements pour être potable. Si votre eau ne vient pas d’une source naturelle, celle de votre robinet peut s’avérer agressive pour votre organisme.

Pour y remédier il est possible d’utiliser des filtres qui sont vendus dans le commerce. Mais vous pouvez aussi la nettoyer avec de l’argile !

☑ Recette purification d’eau
Mettez une petite cuillère à café d’argile dans votre pot et faites couler l’eau du robinet. Laissez décanter quelques heures avant de la boire.

En plus d’une eau potable, vous bénéficierez des oligo éléments déposés dans l’eau.

La pierre d’argile pour le nettoyage de la maison

C’est un produit commercialisé sous différentes marques. C’est assez cher à l’achat (env. 25-30 euros) mais il dure très longtemps. J’en ai toujours une boite sous la main que j’utilise pour le nettoyage :

- Casseroles
- Evier inox,
- Robinetterie, émail
- Vitrocéramique
- Argenterie
- Cuivre
- Etain
- Laiton

La poudre à lessive à l’argile verte

Argiletz et sans doute encore d’autres marques proposent une lessive à l’argile.

Il s’agit d’une poudre à lessive sans phosphate qui respecte l’environnement. Elle convient pour le lavage à la main mais aussi en machine.

Nettoyant vaisselle à l’argile verte

C’est un produit liquide naturel très concentré, dont quelques gouttes suffisent pour laver votre vaisselle.

Conclusions :

J’espère que ces conseils et recettes sur l’utilisation de l’argile vous seront utiles et vous feront réfléchir sur une autre manière de prendre soin de vous.

L’argile, peu onéreuse, est un moyen très efficaces et à la portée de tous pour se soigner de manière simple et naturelle.

Elle permet aussi de s’offrir des traitements de beauté d’une qualité exceptionnelle.

Nous savons tous que la santé n’a pas de prix et que c’est notre bien le plus précieux. S’ouvrir à des traitements naturels et aussi le moyen de garder un lien privilégié avec la nature.